

令和 3年 10月 基準献立予定表

アレルギーのお知らせ
献立表の見方
～のっぺい汁～
のっぺい汁は、さいともやごぼうれんこん、にんじんなどが入った新潟県のとろみのついた郷土料理です。
新潟県では、さいともで自然なとろみをつけますが、学校給食では、かつお節とさば節をしっかりと効かせてしょうゆも控えめに、うす味で仕上げます。
手に入りやすい材料で作れるため各地で作られており、「のっぺい」「のっぺ汁」など様々な呼び名で親しまれています。

4 ソフトめんトマトとワナのソース牛乳
ソフトめんトマトとワナのソース
▲ソフト麺 75 さつまいも 80
まぐろ油漬け 25 揚げ油 4

5 発芽玄米ごはん 牛乳
発芽玄米ごはん
精白米 52 こまつな 10
発芽米 25 さいとも 25

6 ごはん 牛乳
麻婆はるさめ しょうがあげ
麻婆はるさめ
ほろさめ 45 キャベツ 50
豚挽肉 48 きゅうり 10

7 鶏めし 牛乳
うめおかあえ みそ汁
鶏めし
精白米 60 じゃがいも 30
精麦 25 たまねぎ 25

8 ローラン牛乳
さわらの卵卵パン焼き
さわらの卵卵パン焼き
さわら切り身 60 キャベツ 30
塩 0.3 たまねぎ 1.5

11 豚肉と大豆のビビンバ
豚肉と大豆のビビンバ
精白米 70 ▲キノコワンタン 10
精麦 7 豚もも小間 12

12 ごはん 牛乳
豚肉のおぎなひ
ごはん
精白米 40 キャベツ 40
豚もも小間 12 こまつな 10

13 サンドwich 牛乳
白身魚のフライ
白身魚のフライ
ほき切り身 60 ペーコ短冊 5

14 塩ラーメン 牛乳
塩ラーメン
▲ホットラーメン 75 きゅうり 12
豚もも小間 30 キャベツ 20

15 ごはん 味噌汁のり
ブルコボーク
ブルコボーク
豚もも小間 45 だいきん 40
豚バラ小間 20 にんじん 10

18 ごはん 牛乳
豚肉と凍り豆腐の煮物
豚肉と凍り豆腐の煮物
豚もも小間 30 こまつな 20
凍り豆腐 7 もやし 40

19 チキンピラフ 牛乳
チキンピラフ
精白米 60 ABCスープ 25
精麦 6 たまねぎ 20

20 コッパパン いちごジャム
コッパパン
じゃがいも 40 フロッキー 30
さつまいも 40 キャベツ 20

21 ごはん 牛乳
タッカルビ ナムル
タッカルビ
豚もも角 20 もやし 50
キャベツ 20 こまつな 15

22 キムチごはん 牛乳
キムチごはん
精白米 60 中華スープ 25
精麦 5 にんじん 10

25 ごはん 牛乳
ハンバーグのおろしあんかけ
ハンバーグのおろしあんかけ
冷凍ハンバーグ 60 ねぎ 10
だいきん 15 えのきたけ 8

26 さびのり 牛乳
さびのりから焼き
くりごはん
精白米 60 田舎汁 25
なま麦 25 だいきん 20

27 パンズパン 牛乳
豆乳入りさつまいも
豆乳入りさつまいも
鶏もも角 40 海苔ミックス 1
さつまいも 40 キャベツ 40

28 ごはん 牛乳
揚げじゃがいも
揚げじゃがいも
からしあえ 50
じゃがいも 120 はくさい 10

29 ひよこ豆のカレーライス
ひよこ豆のカレーライス
精白米 70 はるさめ 5
だいきん 7 ほうりんそう 10